

广泛性焦虑障碍

广泛性焦虑障碍

WayAhead
精神健康信息服务
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

目录

广泛性焦虑障碍 (GAD)

什么是广泛性焦虑障碍？

成因

遗传与性格

父母因素

思维 (认知) 方式

学习经验和消极的生活事件

寻求帮助

治疗

心理治疗

药物治疗

我的朋友和家人如何帮助？

我去何处寻求帮助？

**“想象力，
用到极佳处
即为创造力，
用到极坏处
即为焦虑”**

Deepak Chopra

什么是广泛性焦虑障碍？

广泛性焦虑障碍是指对各种事件和问题（例如工作、健康、家庭）的强烈焦虑和担忧，且担忧与实际情况不成比例。患有广泛性焦虑障碍的人难以控制他们的忧虑。他们可能会感到自己总是在担心某事，但却无法自己。除了担心以外，他们还经常感到身体高度紧张。这也许会被描述为感觉不安、容易疲劳、难以集中注意力、容易恼怒、肌肉紧张和 / 或睡眠困难。虽然许多人不时都会忧虑事情，但患有广泛性焦虑障碍的人大部分时间都在忧虑，以致于干扰他们的生活。虽然许多人都会在某些时候比其他人忧虑得更多，但患有广泛性焦虑障碍的人通常都有一段长期的忧虑史，即使并没有任何要忧虑的重大问题。

广泛性焦虑障碍患者可能会担心的常见问题包括：

- 未来的就业机会
- 家人会反对
- 支付账单的能力
- 失去亲密的朋友
- 约会迟到
- 在工作中犯错误
- 不确定性

成因

遗传与性格

儿童可能会遗传某些基因，使他们更容易患上焦虑障碍。同样，生性胆小并且在新环境中容易感到不安的孩子，显然更有可能患上某种焦虑障碍，例如广泛性焦虑障碍。

父母因素

若有其他家族成员患有焦虑，那么在该家族中长大的孩子就更有可能患上焦虑障碍，如广泛性焦虑障碍。例如，如果孩子的父母一方经常被看见在为未来的事情担忧，那么孩子自己就可能效仿这种行为，并且认识到应该担心未来的事情。

思维（认知）方式

患有广泛性焦虑障碍的人往往对不确定性抱有消极的信念。例如，如果存在不确定性，他们往往就会预测将要发生负面或糟糕的事情。他们可能会有许多想法，而这些想法一开始就会问“如果……会怎么样？”患有广泛性焦虑障碍的人可能往往也会认为，对事情的忧虑可能有帮助作用。例如，他们可能会认为，忧虑会帮助他们做好准备，以防不好的事情发生。

学习经验和消极的生活事件

经历消极的生活事件，例如压力巨大、创伤性和无法控制的事件，可以是导致患上广泛性焦虑障碍的因素。当令人不安且超出我们控制的消极生活事件发生时，可能会导致人们对未来的不确定性产生焦虑。忧虑有时是人们在惧怕不确定性时所使用的策略。

寻求帮助

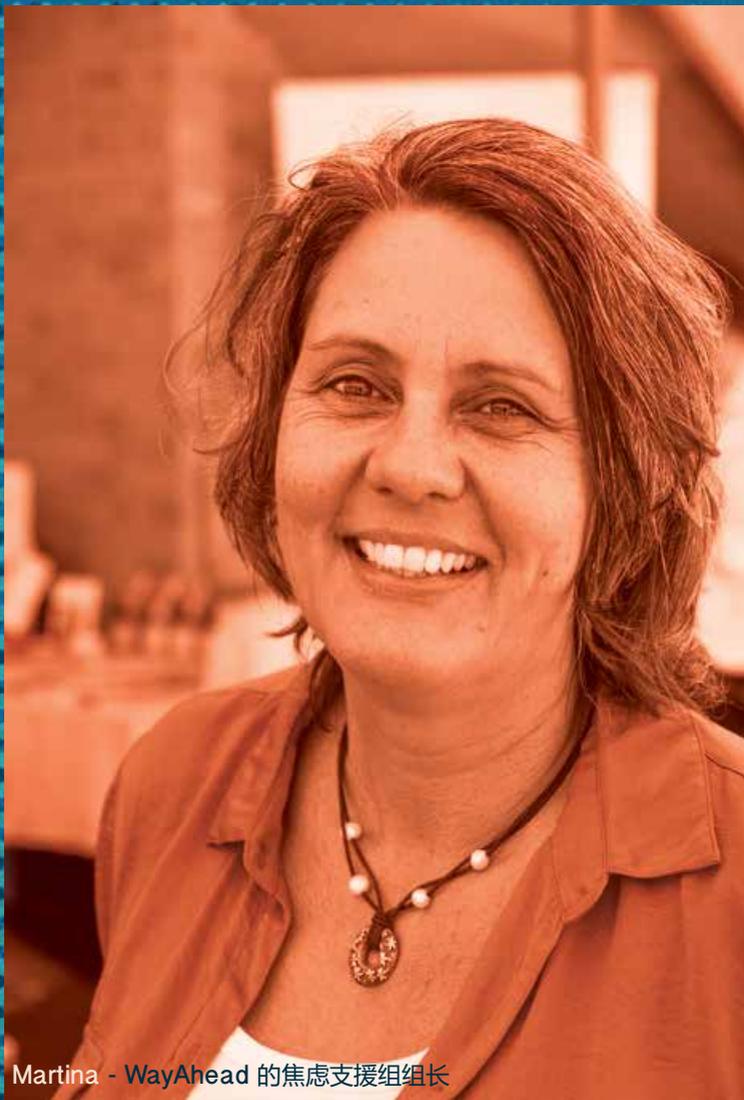
如果您有严重的焦虑和忧虑，并且正显著干扰您的日常生活，现在已有有效疗法可供使用。您可以通过以下人士寻求帮助：

- 您的家庭医生。您的家庭医生可以将您转介给精神健康专业人士，例如心理学家或精神科医生。在寻找广泛性焦虑障碍的有效疗法时，最好先向您的家庭医生求诊。

和所有焦虑障碍一样，广泛性焦虑障碍是完全可以治疗的。



Sam - WayAhead 的 Burwood 焦虑支援组组长



Martina - WayAhead 的焦虑支援组组长

治疗

心理治疗

认知行为治疗（CBT）是针对广泛性焦虑障碍的推荐心理疗法。CBT 是一种实用的治疗方法，包括教授实用的焦虑症状应对技能。CBT 帮助人们明白他们的问题、想法、感受和行为如何相互影响，并了解更有力的忧虑控制策略。CBT 帮助人们质疑自身消极和焦虑的想法，并且去做一些通常会因焦虑而避开的事情。CBT 帮助人们开始改变这些行为，并减轻他们的焦虑。

应用放松也是 NICE 临床指南推荐的疗法。应用放松专注于教导人们在感到焦虑或处于可能会使他们感到焦虑的情况下如何使用肌肉放松技巧。

最近开发出了针对某些焦虑障碍包括广泛性焦虑障碍在内的在线治疗计划。在线治疗计划建立在 CBT 的基础上。在线治疗计划可能涉及通过互联网与治疗师进行一些联系。最近的研究显示在线治疗计划可有效减轻焦虑症状。

药物治疗

现已发现一种被称为选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）的抗抑郁药物，能在短期和长期内有效治疗广泛性焦虑障碍。如果该药物起不到帮助作用，就可能会提供不同的 SSRI。如果起不到帮助作用，就可能会提供另一种被称为 5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂（SNRI）的药物。您的家庭医生或精神科医生将需要为您开出这种药的处方。

家人和朋友如何帮助

- 尝试了解患有广泛性焦虑障碍的人的忧虑，并切记，尽管您也许不觉得这些事情会令人忧虑，但对患有广泛性焦虑障碍的人来说，却会引起强烈的焦虑
- 避免跟患有广泛性焦虑障碍的人随便说一句振作点或叫其克服自身的忧虑
- 鼓励患有广泛性焦虑障碍的人寻求专业治疗并坚持治疗

我去何处寻求帮助？

WayAhead 名录

是一项在线资源，提供新南威尔士州精神健康相关服务机构的详细名单。

www.WayAhead.org.au

热线电话

WayAhead 精神健康咨询热线

1300 794 991

请联系您的医生或当地的家庭医生

当地社区精神健康服务机构



翻译与口译服务署

(TIS) 131 450

请通过电话口译服务署 (TIS) 致电精神健康咨询热线。澳大利亚公民或永久居民免费。

有用的网站

WayAhead

understandinganxiety.org.au

有关焦虑的信息，并联系焦虑支援团体

BeyondBlue

beyondblue.org.au

有关焦虑的信息

Australian Psychological Society

(澳大利亚心理学协会)

psychology.org.au

1800 22 4636

有关焦虑的信息以及治疗焦虑障碍的心理学家的联系方式

The Virtual Clinic

(虚拟诊所) - 在线焦虑治疗计划

www.virtualclinic.org.au

参考：

Cochrane review www.cochrane.org

NICE guidelines www.nice.org.uk

免责声明

本文信息用于教育目的。由于无法通过宣传册和网站作出诊断，因此务必在需要时获取专业的建议和 / 或帮助。

在获得 Mental Health Association NSW (新南威尔士州精神健康协会) 确认后可对本文信息进行复制。

协会鼓励读者提出反馈意见，并欢迎大家对所提供的信息发表评论。

终稿审查人 *Emma Pinn*, 2016 年

“ 我找到了完全理解我的经历的人 ”



